Jaro XIV Oktobro/Decembro 1931 No. 4

Oficiala Organo de la internacia VEGETARA LIGO ESPERANTISTA (V. L. E.)

VEGETARANO

Oficiala Organo de la INTERNACIA VEGETARA UNIO (I. V. U.)

Adreso: Oscar Bünemann, Hamburgo 24, Papenhuderstr. 32, III., Germanujo.

Landaj sekretarioj kaj abonprezo en nacia mono:

Argentino (Pes. pap. 3.—): S-ro Graciano Garcia, Rioja 812, Buenos Aires.

Belgujo (B 4.—): S-no Yvonne Colijn, Martelaarslaan 40, Gent (Gand).

Bulgarujo (Levoj 50.—): S-ro Petr Mitkov, Bulevard Evlogi Georgiev 49, Sofio.

Ĉeĥoslovakujo (kĉ. 25.—): S-ro Emil Mai, Mühlfeldgasse 11, Gablonz a. N.

Danujo (dkr. 4.—): F-no Margrethe Noll, Fredericiagade 6, II., Kopenhago-K.

Estonujo (Ekr. 3.—) F-no Helmi Dresen, postkast 6, Talino.

Francujo (ffr. 20.—): F-no Cécile Royer, 14 Rue des Carmes, Parizo V, poŝtkonto Parizo 25 777.

Germanujo (Rm. 3.—): La redaktanto, poŝtkonto Hamburgo 31 883.

Grandbritujo (ŝ. 4/—): S-no Margaret Blaise, „Bonveno", 19 Litchfield Avenue, Lower Morden, Surrey, Anglujo.

Hungarujo (P. 4.—): S-ro Bihari Mór, Tököly-út 85, II/6, Budapeŝto VII.

Latvujo (Latoj 4.—): S-ro Julio Bejzots, Aspazia-Bulv. 9, loĝ. 3, Rigo.

Litovujo (Lid. 8.—): S-ro Vladas Butkus, III. Gimnazija, Maironio 12, Kaŭno.

Nederlando (fl. 2.—): S-no Catharina J. Roskes-Dirksen, Anemoonstraat 96, Hago, poŝtkonto 52008.

Polujo (zl. 8.—): S-ro Chajm Kuŝnir, Ul. Orwida 5, Wołomin powiat Radzymiński.

Sovjetunio (R. 1.50): U. U. Zajcev, Moskvo 66, Lefortovskij per. 7a, kv. 1.

Svedujo (skr. 4.—): S-ro Erik Brenander, Fyrunga.

Svisujo (sfr. 4.—): S-ro Paul Enz, Nuxowerk, Rapperswil, (St. Gallen), Poŝtkonto VIII/17062.

Usono (dol. 1.—): S-ro Karl Fröding, 124 King Street, Madison, Wis.

El la landoj necititaj oni sendu rekte al la redaktanto la egalvaloron de 4 svisaj frankoj. La kuponoj de UEA estas akceptataj kaj estu uzataj prefere ol nacia mono. Ne pagu per poŝtmandatoj; ĉar ili kaŭzas kurzan perdon. Anoncoj pri vegetaraj manĝejoj kostas la egalvaloron de dek svisaj frankoj.

La VEGETARA LIGO ESPERANTISTA (V. L. E.) estis fondata en la jaro 1908-a, dum la Dresdena Universala Kongreso de Esperanto. Ĝia organo, la „Vegetarano" estis fondata en la jaro 1914-a. La kotizo por VLE kaj la abonpago por la „Vegetarano" estas identaj.

La celo de VLE estas, disvastigi Esperanton inter la Vegetaranoj kaj Vegetarismon inter la Esperantistoj. Krome, danke al nia internacia helpa lingvo, ĝi volas helpi kaj antaŭenpuŝi la internacian vegetaran movadon kaj la solidarecon inter vegetaranoj de ĉiuj landoj pli efike, ol tion povus fari naciaj organizoj aŭ revuoj.

Fine, nia ligo volas kunigi aron da homoj, kiuj interkonsente komplotas kontraŭ ĉio malbona kaj kiuj subtenas interne je la Esperanta movado la etikan nivelon de nia komuna volo.

La ĝenerala sekretario kaj kasisto de VLE estas nune Oscar Bünemann, Hamburgo 24, Papenhuderstr. 32, III., Germanujo. Landaj sekretarioj prizorgas informojn, enkasigas kotizojn, propagandas kaj tradukas, se oportune, artikolojn el nia organo por naciaj parencecelaj eldonaĵoj.

Kapablo de Imago.

La kutimo, enkaĝigi papagojn kaj igi ilin imiti homan parolon, estas malbona. Birdoj havas rajton, vivi en libera aero, kaj la homo ne havas la rajton, fari el ili ludilojn. Plej ofte la klimatoŝanĝo, kiun suferas la birdoj kaptitaj de homoj, estas tre malbona por ilia sano. Sian propran vivon tiuj bedaŭrindaj estaĵoj ne plu povas vivi.

Kaj ili diras: „Bonan tagon", „Fulmotondro!" kaj similajn belaĵojn. Kion ili imagas sub tiuj diroj? Supozeble nenion. Sed rilate al tio ĉi, ili ofte ne estas tre malsuperaj al la homoj, kiuj ilin instruas. Al plej multaj homoj mankas imagokapablo, kaj tio estas la ĉefa kaŭzo, pro kiu la mondo tiom malrapide progresas.

Se ĉiu homo, kiu diras la vorton „milito", imagus nur centonon de la mizerego kaŝita sub tiu ideo „milito", sendube la kontraŭstaro kontraŭ militoj kaj ĉio ligita kun ili estus tiom granda, ke ni jam vivus en paco kaj ne en militpaŭzo, kiel nun. Se ĉiuj homoj kapablus imagi la abomenaĵojn necesajn, por havigi al ili viandajn nutraĵojn, tiom multaj el ili jam rifuzus tian nutraĵon, ke vegetarismo fariĝus kutimo. Kaj se oni imagus ĝenerale tion, kio havigas al la homoj peltojn, oni ne tolerus la premon de tiu abomena imago kaj rifuzus esti kulpa pri tiaj agoj, portante peltaĵojn. Eble oni tiam ankaŭ pensus pri la terura stato, en kiu oni per sia kutimo tenas tiujn personojn, kies metio estas ligita kun milito, buĉado, ĉaso, bestkaptado ktp.

Ni ne povas postuli, ke leono imagu la suferojn de sia viktimo; ĉar leono estas viandmanĝanta besto. Sed homo havas tiun kapablon kaj devus evoluigi ĝin. La plej progresemaj homoj (profetoj, sanktuloj) de ĉiuj epokoj vidis sin mem en ĉiu vivanta besto kaj ĉerpis el tiu vidpunkto la regulojn por bona homa vivado.

Ankaŭ en la socia vivo, en la rilatoj inter homoj, multaj problemoj estus jam solvitaj, se ĉiu image metus sin en la haŭton de tiu, kies servojn li uzas, aŭ kiu portos la konsekvencojn de lia agado.

Ne temas ĉi tie pri intelektaj kapabloj, sed pri anima aŭ mensa stato, kies radikojn ĉiuj havas en si. Jen vojo de evoluo grava por ĉiu, grava precipe por la edukantoj de la nova generacio!

Nia imagopovo nin igu konsciaj pri la mizero, kiun ni forigu laŭeble el la mondo. Nia imagopovo samtempe montru al ni la bildon de homaro solidara en ĝia etika celado. Jam nun la konscio, ke ĉie en la mondo troviĝas personoj samideaj aŭ parencideaj, donas al ni imagojn, kiuj nin tenas kuraĝaj en nia celado sur ĉiu kampo de homa progreso.

La vegetarismo en la ĉiutaga vivo.

D-ro Alexandr Sommer-Batěk.

Parolado dirita dum la Sepa Internacia Kongreso de Vegetaranoj.

„Ni estas tio, kion ni manĝas“, estas unu el la devizoj de la nuna materialisma epoko. Eĉ, se ni ne prenos tiun ĉi devizon laŭvorte, ni tamen ne povas nei la grandan gravecon de la dietaj demandoj je nia tuta vivo kaj je ĝiaj manifestoj. Kaj krom la aliaj problemoj de ĝi solvitaj la vegetarismo estas unuavice dieta demando.

La plimulto de hodiaŭaj pioniroj de la vegetarismo venis al tiu ĉi vidpunkto nur per tio, ke ili sekve de la vianda nutraĵo, kiu en certa tempo fariĝis modo, grave malsaniĝis kaj trovis en la vegetarismo la savon de sia vivo. Al similaj spertoj venis ankaŭ tiuj, kiuj uzis miksitan nutraĵon ĝis nun laŭditan de la kuracistoj. Estis do tute praktikaj konsideroj, la konsideroj el la ĉiutaga vivo, kiuj ilin kondukis al tiu ĉi vidpunkto.

Aliaj pioniroj de vegetarismo devenas de la „reformemuloj“, kiuj penadas liberigi la homaron de diversaj malbonaj kutimoj kaŭzitaj de diversaj narkotikaj ĝuiloj, kiel tabako, alkoholo kaj aliaj venenoj ebriigaj aŭ ekscitigaj, kiel kafo kaj fine ankaŭ la viando. Sendube, la penado de la reformemuloj estas plejmulte praktika, ĉar ĝi koncernas la efikojn de la morala konvinko en la ĉiutaga vivado.

Sed ankaŭ el la ŝtatekonomiaj vicoj ni aŭdas argumentojn, ke en la proksima estonteco la vegetarismo estos nepre necesa; ĉar la prizorgo de vianda nutraĵo estas grandega malŝparo. Por havigi al si la vegetaran nutraĵon, oni bezonas multe pli malgrandan terpecon, ol por kulturado de la brutaro, per kiu oni povus havigi al sama nombro de homoj la kunrespondan kvanton de viando. Oni do povas atendi, ke en nia ĉiutaga vivo venos iam la momento, kiam en la mondo estos tiom da homoj, ke la tero ne sufiĉos por nutri tiom da brutoj, kiom estus necesaj por la kontentigo de la homaj bezonoj; sed per la kulturado de legomoj kaj fruktoj sur la sama terspaco oni povus nutri multe pli grandajn amasojn da homoj. Ni vidas, ke en tiu tempo la vegetarismo fariĝos tre grava ekonomia kaj socia problemo. En la dense popoligita Ĉinujo tiu problemo jam fariĝis ĉiutaga demando, kaj en niaj landoj ni ne plu longe ĝin atendos.

Sed ankaŭ la a r t o kondukas la homon al la pli harmonia kaj pli agordigita aranĝado de la ĉiutaga vivo. Kiel freŝe forŝirita frukto vekas en ni estetikajn sentojn, tiel, male, la sangantaj kadavroj de la malfeliĉaj estaĵoj preparitaj por kontentigo de la malaltaj stomakaj instinktoj ne povas veki estetikajn sentojn en la animoj de la homoj delikate sentantaj. Ni celadas aranĝi eĉ nian ĉiutagan vivon laŭ pli altaj postuloj estetikaj, kaj pro tio la vegetarismo preparas al si tute praktike la vojon eĉ en tiu rilato.

Fine ankaŭ la religiaj postuloj koncernas la ĉiutagan vivon. En la religia historio ĝenerale, kaj precipe en la ceremonioj, tiu ĉi postulo estas esprimita per tio, ke la malnova testamento diferenciĝas de la nova, kie la sanga ofero estas ŝanĝita per la nesanga. Sed ankaŭ nia ĉiutaga tagmanĝo estas tia oferado, dum kiu la manĝaĵoj ŝanĝiĝas en la veran korpon kaj veran sangon de la homa filo. Se ni rigardas nian nutraĵon de tiu ĉi vidpunkto, ni devas konfesi, ke la religia progreso postulas, ke ni fariĝu novaj homoj, kiuj ne satiĝas per la sanga ofero, sed kiuj kontentiĝas per la ofero nesanga.

El tiu ĉi nekompleta resumo rezultas, ke multaj opinioj subtenantaj la vegetarisman penson tuŝas nian ĉiutagan vivon, kaj tamen ni devas konfesi, ke tiu ĉi nia ĉiutaga vivo ne estas aranĝita por la bezonoj de la vegetarismo. Ĉiu, kiu komencis honeste efektivigi tion, kion li opinias justa, kaj kiu komencis vegetare vivi, renkontas je ĉiu paŝo de sia ĉiutaga vivo milojn da malhelpaĵoj, kiujn metas en lian vojon la ĉiutaga vivo. Ni ĉiuj bonege scias, ke ĉiuj reformaj penadoj, ĉu ili koncernas kontraŭalkoholan aŭ kontraŭtabakan aŭ vegetarisman laboron, renkontas ne nur nekomprenon, sed ankaŭ malamikecon, per kiu nia ĉirkaŭaĵo persekutas ĉiun, kiu kuraĝis nur iomete deflankiĝi de la malnovaj aprobitaj kutimoj kaj malkutimoj.

Nia ĉiutaga vivo konsistas el certa ekvilibro de diversaj interesoj, kiuj venis el tre sanga estinteco, kaj multaj personoj konsideras tion anakronismo aŭ sentimentaleco, se ni abomenas verŝi bestan sangon en la tempo, kiam senskrupule sur batalejoj oni verŝas homan sangon. Jam el tio oni vidas, kiom profunde etendiĝas la vegetarismo en la tuta moderna vivo kaj la homa organizado. Estas sendube, ke nepre ni vegetaranoj devas esti preparitaj, ke ni renkontos en nia ĉiutaga vivo la plej grandajn malhelpojn, kaj ni devas esti preparitaj, por sukcese kontraŭbatali ilin.

Ni devas scii, kie ni trovas amikojn kaj helpantojn por tiu batalado. Tio fariĝos des pli malfacila, ju plie nia anaro kreskos kaj ju plie la kresko de nia anaro minacos malnovajn kutimojn kaj aranĝojn. Ni trovos niajn amikojn inter la pacifistoj, la amikoj de bestoj, la abstinuloj, la nefumantoj kaj fine inter ĉiuj reformemuloj, kiuj penadas renovigi la homan vivon en la senco de amo al proksimulo kaj de socia progreso. Ni devas scii, ke en la ĉiutaga vivo ni renkontos la plej grandajn malamikojn inter tiuj, kiuj ĉerpas sian profiton el la konservado de la malnova sistemo fondita sur krueleco kaj egoismo ekonomia, politika kaj socia.

Ni devas trovi ankaŭ la armilojn por la ĉiutaga vivo. La unua kaj plej efika armilo estas la ekonomia memstaro, kiu ebligus al ĉiu, kiu volus sin nutri vegetare, trovi por tio la okazon ne nur en urboj, sed ankaŭ sur la kamparo. Ni devas ĉie instali vegetarajn manĝejojn, vendejojn de fruktoj kaj legomoj, legomajn ĝardenojn kaj similajn entreprenojn.

Ni subtenos la eldonadon de verkoj, kiuj instruas pri tio, kiel ĉiu viro aŭ virino lernus prepari mem sian vegetaran nutraĵon, por ke ili povu vivi vegetare ankaŭ tie, kie ili nune ne havas okazon fari tion. Por tiuj eventualecoj precipe kruda nutraĵo estas rekomendinda. Ĝin oni ankaŭ konservas plej facile; ankaŭ plej facile oni ĝin aĉetas, kaj la preparo ne bezonas grandan laboron.

Se ni volas faciligi nian bataladon, ni devas propagandi la t o l e r e m o n ; ĉar per maltoleremo ni pli multe suferas. Kompreneble ankaŭ en niaj vicoj troviĝas homoj netoleremaj, kiujn ni ankaŭ bezonas pro tio, ke nia batalado bezonas certan trabatan forton. Sed tiu ĉi forto ne devas esti ekscesa; alie ĝi vekos mokadon, kiu estas la plej efika armilo de tiuj, kiuj ne trovas realajn argumentojn kontraŭ movado, kiun ili instinkte malamas.

Samideanoj!

Atentu pri la Oka Internacia Kongreso de Vegetaranoj en Eden, 1932, laŭ la bulteno de I. V. U., kaj informu pri ĝi la lokajn organizojn de vivreformo. Estas dezirinde, ke multaj esperantistoj partopren

Sed la nuna kondiĉo de nia sukceso estas havi fortan programon; ĉar ni devas scii, kion ni efektive volas, kiaj estas la bazoj de nia konvinko, de nia filozofio kondukanta nin al tiu vivmaniero. Estas necese klarigi, ke ni mem estas naturaj estajoj kaj ke la vegetara vivo akordiĝas kun nia natura misio. La vegetarismo ja estas maniero de nutrado, kaj pro tio estas necese kompreni, kiel la naturo mem fondis sian nutromanieron.

En la plej malaltaj vivoformoj ekzistas certaj ĉeloj antaŭdestinitaj por la nutrado. Ekzemplo de tia nutra ĉelo estas la ovo, kiu estas, antaŭ ol esti fruktigita, nura provizo de nutraĵo, kiu eventuale pereus. Tial multaj vegetaranoj sen iu ajn riproĉo manĝas ovojn, kvankam multo da tiuj ĉi estas malutila pro la troa kvanto de albumeno.

Ankaŭ la plantofruktoj estas amaso da ĉeloj destinitaj por nutri la kernon, kiun ili enhavas. Sed la fruktoj ne taŭgas nur por la kerno; ili estas iloj por allogi vivajn estajojn, kiuj manĝas la frukton kaj forportas la kernon malproksime de la patrina planto. Tie la kerno sen perdo povas esti enplantata kaj kreski sen konkurado kun la patrina planto, kiu en proksimeco la idan planteton sufokus.

Estas do la plano de la naturo, ke ni deŝiru fruktojn de la plantoj kaj manĝu ilin. La manĝado de aliaj vegetaĵoj ne estas tiom evidente motivita; sed la natura instinkto nin instruas pri tio. Ĝi invitas nin ĝui la belkolorajn kaj bonodorantajn fruktojn, sed ne mordi la felon kaj viandon de la pelita besto. Por veki la guston de viando, estas necese ĝin rosti aŭ kuiri, procedoj, kiuj nenie en la naturo troviĝas kaj estis artifike enkondukataj. Ne estas do en la naturplano por la homoj, manĝi la viandon.

Estas certe demando tre malfacila, ĉu iu aŭ alia nutraĵo estas en la naturo preparita por la homo; sed ni tie trovas instinkton, kiun konas ĉiu birdeto forlasinta la ovoŝelon, ĉiu bestido: nutri sin per tio, kio allogas iliajn sentojn. Ankaŭ la homo estas logita per sia flarsento kaj gusto, por manĝi vegetarajn produktojn. Unu Amerikano diris: „La naturo montras al ni per la normala gusto, kion bezonas nia cerba fabriko koncerne la brulan kaj krudan materialon“. Sed ĝi ankaŭ montras al ni, per la belaj koloroj kaj agrabla odoro, kie ni trovas tiujn materialojn.

Ankoraŭ pli bone estis konstruita la gusto de la prahomo, kaj ĝi estas la gusto de lia plena portreto: la infano. Ankaŭ la infanoj, certe la sanaj, normalaj infanoj, pli multe ŝatas la frukton ol ion alian. Ankaŭ la nunaj naturaj, de la civilizo ankoraŭ ne ruinigitaj popoloj nepre manĝas vegetaran nutraĵon. Jen la pruvo, ke la vegetarismo ne estas nur ebla, sed eĉ nia natura vivmaniero; tion oni ne povas diri pri la kuirita kaj rostita manĝaĵo, ĉu sole vianda, ĉu miksita.

Sed la ĉiutaga vivo ne zorgas, ĉu io ajn estas natura aŭ ne; ĝi postulas de ĉiu vivmaniero, ke ĝi donu certajn novajn profitojn. Kaj ankaŭ tiuj profitoj estas ĉe la vegetara manĝaĵo. La unua profito, kiu en la ĉiutaga vivo havas grandan valoron, estas la malkareco, kvankam ni konas, ke la vegetara nutraĵo kaŭzas pli grandajn elspezojn kaj pli multan laboron, ol la miksita nutrado. Tio ne estus mirinda; ĉar nia tuta vivo estas aranĝita laŭ la miksita nutrado kun supereco de la viando. Hodiaŭ la popolo ne vokus kiel en la antikva Romo, „Panem et circenses!“, t. e. „Panon kaj cirkludojn!“, sed supozeble: „Viandon, alkoholon, tabakon kaj kinon!“ Estas do por la dommastrino grava demando, kiel provizi la vegetaran kuirejon, malgraŭ la hodiaŭa malgranda vendado kaj altaj prezoj, per legomoj kaj fruktoj.

Sur la kamparo, kiel ni scias, la legomoj ne estas ĝenerale riceveblaj, kaj la provizado el la urbo estas multekosta. Ankaŭ estas malfacile, kontentigi la frandemajn langetojn kutimigitajn je forte spicitaj manĝaĵoj, per la vegetara manĝaĵo. La viando mem estas incitilo, kaj la spicaĵoj aldonitaj plialtigas la inciton. Por kontentigi eĉ homojn kun tiaj kutimoj, oni bezonas delikatajn kaj multekostajn legomojn, kaj tiu postulo plialtigas la prezojn. Estas do mirinde, ke malgraŭ tiuj malfacilaĵoj tamen estas eble, nutriĝi malkare en vegetaraj gastejoj, je prezoj ne sole akceptindaj, sed eĉ pli malaltaj ol en ordinaraj gastejoj.

Kaj tamen estas certege, ke se la vegetara nutraĵo estus enkondukita pli vaste, ĝi estus pli malkara ol la nutriĝo per viando aŭ per miksitaj nutraĵoj.

D-ro med. Ctibor Bezděk, en sia bonega verko „Vegetarism pro a proti“ (Vegetarismo, por kaj kontraŭ), pruvas per precize sciencaj kalkuloj, ke per la pure vegetara nutraĵo oni povas liveri al la korpo la saman kvanton da kalorioj, kiel per la miksita nutraĵo, konsumante malpli da nutraĵoj. Li montras, ke eĉ kun la hodiaŭaj altaj prezoj de la vegetaraj produktoj oni povas liveri al la korpo 3128 kaloriojn el: duonlitro da lakto, 0,5 kg da faruno, 0,5 kg da terpomoj 0,05 kg da graso kaj 0,05 kg da sukero, ĉio por kĉ. 5,23. Kompare, per simila menuo kun viando, nome: 0,5 l da lakto, 0,5 kg da bovoviando, 0,25 kg da faruno, 0,03 kg da graso kaj 0,05 kg da sukero, ĉio por kĉ. 11.50, oni gajnas sole 3018 kaloriojn.

Ni ne konsideras nepre decida la kalkulon je kalorioj; sed la hodiaŭaj defendantoj de la vianda nutraĵo senĉese uzas tiun kalkulbazon, kaj pro tio estas bone montri per iliaj propraj kalkulmetodoj, kiom malgranda estas la nutra valoro de la viando.

Multe pli gravaj estas la ekonomiaj kalkuloj. Sur unu hektaro (1 ha) da tero kun terpomoj, legomoj kaj fruktoj oni povas nutri sep homojn. Se ni tien semas grenon, la sama terspaco nutros nur tri homojn. Kontraŭe, se ni ŝanĝos la teron en paŝtejon, ni nutros per rikolto sur la sama spaco nur unu homon kaj nur dum sepdek tagoj. Prof. Dürig en Vieno antaŭ nelonge asertis, ke se la homaro plimultiĝos kiel ĝis nun je 20 milionoj jare, estos eble nutri la homaron nur proksimume ankoraŭ 150 ĝis 300 jarojn.

El tiu ĉi resumigo klare vidiĝas, ke pro la kresko de la homaro la vegetarismo iom post iom fariĝos ordono de la tempo, jam nur pro tio, ke ĝi estas pli ekonomia kaj pli malkara. Kompreneble, dum la hodiaŭa utiligado de la tero oni certe ne povas atendi, ke la vegetarismo estu tiom malkara, kiom ĝi povus esti, se ĝi fariĝus ĝenerala.

Alia granda donaco de la vegetarismo estas la fortigado de la sano. En sia libro „Die Kunst des glücklichen Lebens“ (La arto de la feliĉa vivo), Prof. D-ro Paŭl Förster pruvas, ke la viando enhavas delikate dispartigitajn venenojn, kiel ekzemple la kreatinon kaj la kreatininon, kaj ke la viando uzata en la kuirejo estas jam parte putrinta; per tio ekekzistas mortvenenoj „ptomainoj“, kaj fine troviĝas en la viando diversaj venenoj devenantaj de bestomalsanoj. Eĉ atenta kontrolo en la buĉejo ne ĉiam vidigas ilin, kaj pro tio tiom ofte okazas venenigoj per viando. La ĉeĥa ĵurnalo „Právo Lidu“ (La rajto de la popolo) donis la 17. 5. 1929 jenan sciigon:

„El Dobrá Voda proksime ĉe Hartmanice oni sciigas, ke la tuta familio de la geedzoj Penner grave malsaniĝis

kun signoj de venenigo per difektita viando. La filoj František kaj Karel jam mortis pro tio. Laŭ la esploro okazis lastan ĵaŭdon en Dobrá Voda urĝa buĉado, kaj la edzino de Penner aĉetis el la buĉita bruto viandon, kiun ŝi deponis en la kelo kaj kuiris sabaton. Baldaŭ post la tagmanĝo malsaniĝis ĉiuj familianoj kun signoj de rapidega venenigo. Laŭ informo de la bestkuracisto la viando ne estis difekta."

Kelkaj viandmanĝantoj opinias, ke ili ne povas digesti la vegetaran nutraĵon, ke ili malsaniĝus per ŝveliĝo, kvankam precize tiun ĉi malsanon oni forigas per la vegetara dieto, kiun la kuracistoj ordonas al la malgrandaj infanoj kaj al grave-malsanuloj. Kaj ĉu eble tio, kion digestas infaneto, estus nedigestebla de sana, forta homo? Rezultiĝas, ke la vegetara manĝaĵo estas pli saniga ol la vianda aŭ la miksita, kio estas preferaĵo alte taksebla por la ĉiutaga vivo.

Alia granda donaco de la vegetarismo estas la plinobligado de la moroj. La interrilato de homoj kun bestoj fariĝus multe pli amika ol ĝi estas nun. Oni rakontas pri Sankta Francisko de Asizo (Assisi), ke la bestoj proksimiĝis al li kiel al frato. Mi mem spertis ion similan. Iufoje dum promenado iu birdeto alflugis sur mian brakon kaj lasis sin karesi kaj restis ĉe mi dum mi iris tra la arbaro, do preskaŭ duonhoron. Alifoje okazis, ke malgranda cervineto lasis sin karesi de mi kaj forkuris nur tiam, kiam la maljuna cervino en arbustaro timige ĝin vokis. Ankaŭ papilio akompanis min dum la tuta promenado.

Estas interese, ke por viandmanĝantoj la vegetara vidpunkto estas tiom nekomprenebla, ke ili pensas, ke ni ne amas la bestojn, ĉar ni ne manĝas ilin. Antaŭ nelonge unu el miaj konatoj, volinte montri al mi belan kunikleton, subite hezitis kaj diris kun bedaŭro: „Via profesora moŝto ja ne amas la bestojn", kaj li ne volis plu montri ĝin al mi. Kiam mi klarigis al li, ke mi ne manĝas la viandon ĝuste pro tio, ke mi amas la bestojn, li estis konfuzita kaj preferis foriri. En la franca lingvo oni esprimas la ideon „volonte manĝi" per la vorto „aimer" (ami); tiel la homo kutimiĝis unuigi sian amon kun la stomako.

Laŭ kia grado la viandmanĝado kaj la de ĝi kaŭzita buĉado helpas al la barbarigado de la moroj, pri tio atestas gazeta raporto aperinta antaŭ nelonge:

„En la vilaĝo Kruŝĉiĉ en Hercegovino kvinjara knabo, kiu observadis sian patron dum la buĉado al ŝafo, mortigis pro infana malsaĝeco sian fratineton de sessemajna aĝo. La patro, ekscitita pro tio, tiom fortege batis la knabon sur la kapon, ke la infano falis mortigita. La viro tiam mortigis sin mem, kaj la patrino, pro malespero pri tiu malfeliĉo, saltis en riveron kaj dronis."

La mortigado al bestoj venĝiĝas ĉe la homoj per tio, ke la homoj mem ĉesas estimi sian propran vivon, reciproke. Oni povas kun granda verŝajno diri, ke la militoj daŭros tiom longe, kiom longe la homoj manĝos viandon. Kiam ili ĉesos fari tion, la militoj samtempe malaperos. Almenaŭ la homoj, kiuj staras en la fronto de la progreso, devus forlasi la kruelan kutimon de viandmanĝado; poste ili hezitus gvidi tutajn naciojn en fratmortigajn batalojn. Bone diras la ĉeĥa verkisto Gamma en sia verko „Vánoce" (Kristnasko):

„Ankoraŭ neniu priskribis, kio okazas en la animoj de la bestoj, kiam alproksimiĝas la decembraj tagoj. Ne estas eble, ke tiuj estaĵoj tion ne antaŭsentas. La buĉadoj ja daŭras jam dum centoj kaj centoj da jaroj. Rapide alflugas sanga Samumo. Jam milionoj da tranĉiloj subtranĉas; hakiloj kaj femuroj flugas kun kreskanta rapideco; jam sennombraj vivaj koroj en agonio baraktas, mortas, la sango multiĝas, la kvantoj de la viando kreskas, . . . haleluja!"

Se la homoj tiel festas la solenaĵon de la amo, kiaj do estas iliaj ordinaraj tagoj? Se la homoj komencus pripensi kaj ĉesus manĝi viandon, kiel mirinde ŝanĝiĝus ilia ĉiutaga vivo!

La sanga ofero estus ŝanĝita je la ofero nesanga, kaj por la homaro ekaperus nova suno de la nova pli bela vivo. Sed la unua kondiĉo estas: liberiĝi de la sangaj manĝaĵoj!

Pri vivoformo kaj moderna nutrado.

De Martin Hoke, Meißen, Saksujo.

Krom nutrado (vidu en „Vegetarano" XIV-3, pĝ. 22) apartenas al la higiena kampo ankaŭ kelkaj pluaj aferoj. Unue mi priparolu la vestaĵojn. Estas evidente, ke vivreformanto aspiras ankaŭ reformon de la vestado, precipe de la vira. Estas ja ĉiekonata fakto, ke la haŭto estas unu el la plej ĉefaj asimiladaj organoj de la organismo kaj ke ĝi ne povas funkcii sub densa kovraĵaro. Ĉu estas do mirige, ke vivreformemuloj ne bonfartas en la kutimaj vestaĵoj? Ke ili komencas la partan malkovradon ĉe kapo, kolo kaj membroj kaj entute uzas pli malmultajn kaj maldensajn vestaĵojn? Ke ili serĉas kaj uzas okazojn por aerumi kaj sunbrilumi siajn tutajn korpojn?

Simile pri la loĝado. Ankaŭ la granda evoluo okazanta sur tiu ĉi kampo estas parto de la vivreformo. Vi ĉiuj konas la pligrandiĝantajn antaŭurbojn kun helaj loĝejoj kaj vastaj verdejoj, arbejoj. Tiurilate meritas laŭdan citon la kooperaj ŝparkasoj por konstruado.

Jam tre disvastigita estas hodiaŭ la migromovado, kaj perpieda kaj perboata. Multaj homoj ja nur tiamaniere povas kompensi la fakton, ke ili ankoraŭ devas loĝadi en malhigienaj ejoj.

Dua vasta vivokampo, kie la tuta homaro sentas la neceson de ĝisfunda reformo, estas la e k o n o m i o. Gvidantaj teorioj sur tiu kampo de progresado jam estas pretaj; sed mankas aŭ la ebleco aŭ la sufiĉa konkordo inter la popoloj por la efektivigo. La ekonomia reformo estos parta, laŭ la ideoj priparolitaj de la ŝanĝoj nutrada kaj higiena, kaj ĝi estos ĝenerala laŭ la novaj pensoj pri ekonomiaj rilatoj.

Mi komencu per la parta reformo. Nerefutebla fakto estas, ke la ĝenerala alkutimiĝado al reformnutrado kaŭzos ne nur gravajn ŝanĝojn, sed eĉ tre valorajn plibonigojn sur la ekonomia kampo. Por klarigi ĉi tiun aserton, mi rakontu pri okazintaĵo el la militaj jaroj. Tiam ankaŭ la neŭtrala lando Danujo suferis pro manko de nutraĵoj; ĉar antaŭe multaj nutraĵoj estis importitaj. Tial la registaro kolektis aron da scienculoj, por esplori la demandon. Tiu vasta kaj fruktodona lando laŭproporcie al la loĝantaro ja devus mem produkti sufiĉan nutraĵon por sia popolo. La rezulto de la esploro kaj de la konsekvenca agado estis, ke la lando sukcesis pasi tra la militaj kaj postmilitaj jaroj sen la malbonfama kartsistemo. Kiel oni atingis tion? La komisiono konstatis, ke estas ega malŝparo kaj misuzo, se oni kulturas vastajn areojn per brutfuraĝo kaj donas al la brutaro homajn nutraĵojn. La nutrajperdo estas ĉe porkbredado 81,3%, ĉe laktomastrumado 81,6% kaj ĉe bovbredado kaj bovgrasigo 94,7%. La konata dana kuracisto kaj ekonom-

isto Prof. D-ro Hindhede, la plej eminenta ano de la komisiono, diras: „La bovo manĝas la nutrajkvanton de ses viroj en unu jaro kaj donas nutraĵon nur por unu viro kaj nur por cent tagoj.“

Pripensu, ke oni 1929 en Germanujo nombris proksimume 18 milionojn da bovoj. Eĉ supoze, ke nur unu triono estis plenkreskinta kaj ke la aliaj nenion konsumis, la grandaj manĝis dum tiu ĉi jaro nutraĵon por 36 milionoj da viroj kaj redonis nutraĵon nur por 1²/₃ milionoj da viroj. Vi do konstatos perdon de nutrajkvanto por proksimume 34 milionoj da viroj! Nun pensu pri la nutrajkvanto de la proks. 23 milionoj da porkoj, kiuj samtempe vivis en Germanujo!

Ankoraŭ alian diron mi citu, tiun de Prof. Johannes Ude, Doktoro de teologio, filologio, politika scienco kaj ŝtata ekonomio, unu el la plej eminentaj vegetaranoj. De tridek jaroj per parolado kaj verkado, private, publike kaj en la bonfara agado, li bataladas por rifuzo de alkoholo kaj tabako, por vegetarismo, por publika moraleco, kontraŭ junulinkomerco kaj prostituo, kontraŭ kapitalismo, kontraŭ la duelo, por la paco, por la area reformo, por laŭnatura kaj vere kristaneca vivmaniero. Li diris en sia parolado dum la Sepa Internacia Vegetara Kongreso 1929, laŭ ekzaktaj kalkuloj: „La sama areo da kulturebla tero, kiu nutras unu viandmanĝanton, nutras dek vegetaranojn.“

Miaj citaĵoj sufiĉu, por pruvi, ke la aserto pri la perbestbreda nutraĵmalŝparo estas prava. Krom tio pripensu, kiom da senĉesaj malagrablaj laboroj la bestbredado kaŭzas. La kamparanoj sklaviĝis per ĝi. Kiom malsama estus ilia vivo, kompare kun la nuna, se la kulturebla tero portus nuksajn kaj fruktajn arbojn, eble krom kelkaj gren- kaj legomkampoj! Do, la vivreformuloj akcelas kaj postulas senbestan kampkulturon.

Cetere, ankaŭ pro alia kaŭzo la agrikulturo devos esti reformata. Ekzistas ja nun preskaŭ neniu kulturita vegetaĵo plu, por kiu ne ekestis unu aŭ kelkaj specialaj malsanecoj aŭ parazitbestoj. Multaj vivoreformemuloj pro gravaj argumentoj opinias tiun ĉi fakton sekvo de multjara malĝusta sterkado per freŝaj, neputrintaj fekaĵoj kaj nenaturaj (artefaritaj) sterkaĵoj. Ankaŭ por tiu ĉi afero novaj principoj, jam plensukcese aplikitaj de reformbienuloj, urĝas al aprobo.

Tria kaŭzo por ekonomia ŝanĝo estus la ĝenerala rifuzo de alkoholo, tabako kaj kafo. Nur la germana popolo proksimume okmil milionojn da gmk. ĉiujare elspezadis, post la inflacio, por tiuj ĉi aĵoj ne nur nenecesaj, sed eĉ danĝeraj por sano kaj bonfarto. Tridekono de la kampkulturita tero estas konstante misuzata por produktado de fermentontaj nutraĵoj, de lupolo kaj de tabako. Proksimume 2 miliontonelojn da terpomoj, proks. 1,5 miliontonelojn da greno (ĉefe hordeo) kaj proks. 10 milionhektolitrojn da vinberoj kaj fruktoj ĉiujare la germanaj farejoj de biero, vino kaj distilaĵoj (brando) forprenas de la popola nutraĵkvanto! Kia misuzo! Aliflanke Germanujo importas ĉiujare por proks. kvarmil milionoj da gmk. la mankantajn nutraĵojn (krom pluaj 500 milionoj por kafo, tabako kaj vino)! Ĉu ne estus pli bone uzi la rikoltitajn fruktojn por nutraĵoj kaj la tutan disponeblan kulturareon por ĝia produktado, ol esti devigata importi la mankantajn nutraĵojn? Pripensu ankaŭ la grandegajn sumojn daŭre elspezatajn por la resanigo aŭ nedanĝerigo de la homoj sanece kaj morale ruinigitaj per la uzo de la venenoj.

Cetere, la kontraŭargumento, ke per ŝanĝo de la vivmaniero multegaj homoj perdus sian laboron, unue ne trafas kaj due ankaŭ ne estas pravigebla. En la bier- kaj vinfarista kaj la distilista metioj dum 1925 estis okupataj

okupataj	proks. 150 000 personoj
en la tabakindustrio . . .	proks. 200 000 personoj
en la alkohola komerco . .	proks. 100 000 personoj
en la tabakaĵa komerco . .	proks. 80 000 personoj
en la hotelista metio . .	proks. 720 000 personoj
do entute proksimume . . .	1 250 000 personoj

Se ni taksas, ke du trionoj el la hotelistoj kaj duono de la trinkaĵkomercistoj ankaŭ post la ŝanĝo povos reteni siajn okupojn, ni ricevas aron da proksimume sepcentmil laboristoj kaj komercistoj, kiuj perdus sian kutiman laboron. Tio ja estas nur dekono de la nuna nombro da senokupuloj kaj nur kvindekono de la homoj dum 1925 okupitaj en la germana ekonomio. Sed ni pripensu, ke tiam ĉiuj aliaj industrioj kaj metioj profitus multoble; ĉar la sumoj nun elspezataj por senvaloraĵoj poste fluus en la produktadon de necesaj objektoj. Krom tio ankaŭ la laborpovo kaj kvalito kaj kvanto de la produktaĵoj kreskus pro la pli bona sanstato de la laboristoj. Do certe la ŝtata ekonomio ne nur nenion perdus, sed male multon gajnus kompare al la nuna stato.

Kompreneble, la **ĝenerala ŝanĝo** de la **reganta ekonomia sistemo** estas ege pli grava. Ni ĉiuj, ĉu vivreformuloj aŭ ne, vivantaj en epoko de kreskanta senlaboreco kaj de regule aperantaj „lastaj esceptaj dekretoj pro mizero“, estas konvinkitaj pri ĝia urĝa neceseco. Krom la jam cititaj simptomoj daŭre ja videbliĝas tiom da novaj signoj, ke jam preskaŭ neniu plu kredas, ke la kapitalismo (en la nuna stato) estas ekonomia „sistemo“. Pli ĝuste ĝi meritas la nomon „ekonomia kaoso“ aŭ kaosiĝo de animoj kaj de vivkondiĉoj. (La aŭtoro ĉi tie citas diversajn tre edifajn faktojn, kiuj interesas pli multe la germanan publikon; oni povos peti ilin de li sub adreso: Ratsweinberg 14.)

Ĉiuj sendube memoras la oftajn sciigojn pri detruoj kaj pereigoj de kampkulturaĵoj kaj rikoltaĵoj, por eviti malleviĝon de la prezoj, dum kiam en grandaj mondpartoj milionoj da homoj suferas pro manko de tiuj produktaĵoj. Tio estas kaoso kaj ne ekonomia sistemo!

Malgraŭ asertoj pri la malboneco de la homo ek de lia naskiĝo, ni fidu pri lia boneco, kaj la kaŭzon de la mizero kaj de lia malboniĝo ni vidu en la homa produktaĵo, kiun li bezonis, sed havigis al si per malbonaj rimedoj. Unu el ili, al kiu mi aludas, estas la **mono**. De kiam dispartiĝis la laboro, la mono estas necesa por ebligi kaj faciligi la interŝanĝon de la homaj produktaĵoj. Sed ĝiaj ecoj

Internacia Vegetara Unio. / The International Vegetarian Union.
Union Internationale Végétarienne. / Internat. Vegetarische Union.

Sekretario: Red. Hans Feix, Warnsdorf VI/1810, Ĉeĥoslovakio.

Kasisto: Oluf Egerod, Rödkildevej 40, Brönshöj, Kopenhago, Danujo.

24-a Bulteno.

8-a Internacia Kongreso de Vegetaranoj.

La preparoj por inda kaj impona aranĝo de la Oka Internacia Kongreso de Vegetaranoj en Germanujo (Berlino — Eden — Hamburgo) 1932 bone progresas. Krom la kongresa komitato, konsistanta el s-roj Inĝ. C. Gumprecht, prezidanto, Hans Erwin Feix kaj Oluf Egerod, lokaj komitatoj preparas harmonian kunestadon, nome en Berlino sub la prezido de B. Rieger, en Eden sub Karl Bartes, sekretario de la Edena Kolonio, kaj en Hamburgo sub Hans Zschieschau. La kongreso okazos de la 9-a ĝis la 13-a de julio.

Jam apartenas al la Honora Komitato jenaj personoj:

24th Bulletin.

8th International Vegetarian Congress.

The preparations for the satisfactory and efficient arrangement of the Eighth International Vegetarian Congress in Germany (Berlin — Eden — Hamburg) 1932 are in full swing. Besides the Congress Committee, consisting of Messrs. Engineer C. Gumprecht, President, Hans Erwin Feix and Oluf Egerod, local committees are preparing smooth and harmonious congress work, under the leadership of B. Rieger in Berlin, Karl Bartes, the Colony's Secretary, at Eden, and Hans Zschieschau at Hamburg. The congress will be held from July 9th to July 13th.

The following friends have already joined the Honorary Presidency:

D-ro Stefan Andrejĉin, verkisto (writer), Sofio; D-ro honoris causa Ragnar Berg, Dresdeno-Weißer Hirsch; B. O. Dürr, Direktoro de la Sanatorio en Steinschönau; Prof. Ilia Enĉev, Direktoro de la Pedagogia Instituto en Plovdiv (Filipoplo); Docento D-ro Jul. Hanoušek, Prago; Koloniestro Otto Jackisch, Eden; D-ro Dimitro Kacarov, Universitata Profesoro, Sofio; D-ro Jordan Kovaĉev, Advokato, Sofio; Stefan Lepavcov, Inspektoro de Kooperativo, Sofio; D-ro Stan. Ružička, Prof. de Higieno ĉe la Universitato de Bratislavo; J. L. Saxon, eldonisto kaj editisto, Stokholmo; Moriz Schnitzer, Industriisto, Warnsdorf; Prof. D-ro Alexandr Sommer-Batěk, Prago-Liboc; D-ro G. Strünckmann, Posed. de Sanatorio, Blankenburg, Harcmontaro; Prof. Janko Todorov, Sofio; D-ro Johannes Ude, Universitata Prof. en Graz, Aŭstrujo; Gabrielo V. Vereŝĉagin, Gvidanto de la Duĥobora Komunumo en Brilliant, Brita Kolombio, Kanado; D-ro med. Wilhelm Winsch, kuracisto, Berlino.

La intereso pri la kongreso konstante kreskas. Speciale ĝojiga estas la intencita kunlaboro de vegetaraj junularaj grupoj, kiuj venos multnombraj; ankaŭ artistoj servos nian aferon. El Bulgarujo speciale granda delegitaro, sub la gvido de la prezidanto de la vegetara societo, anonciĝis, ktp. Nia kongreso fariĝos potenca manifestado por la vegetara afero. Kompreneble, la aranĝoj postulas konsiderindajn monrimedojn, kaj tial ni ripetas al la samcelanoj en ĉiuj landoj nian peton: aliĝu ĉie al la lokaj organizoj kaj pruvu vian oferemon por nia granda ideo per mondonacoj adresotaj al Edener Siedelungsbank, Oranienburg-Eden apud Berlino, (poŝtkonto „Berlin 12 59"), por la 8-a Int. Veg. Kongreso. Se dezirate, oni kvitancos publike. Ĉiu sumeto estas bonvena kaj helpos al la venko de nia afero.

The interest in the congress is constantly increasing. It is specially gratifying that vegetarian young people intend to take part in large groups. Artists too have offered their cooperation. From Bulgaria a specially strong group, under the guidance of the president of the Bulgarian Vegetarian Society, has joined, etc. Our congress will be a powerful manifestation in favour of Vegetarianism. Of course, considerable financial means are required for carrying through the work. We therefore repeat our appeal to the friends in all countries: join the local or the national vegetarian organisations and prove your readiness to make sacrifices by donations which should be addressed to the Edener Siedlungsbank, Oranienburg-Eden near Berlin (post account „Berlin 12 59"), for the 8th Intern. Veg. Congress. If wanted, receipt will be acknowledged publicly. Every donation, however small, will be welcome and will advance the victory of our cause.

(Fino de paĝo 45.)

la Glacia Maro havis specialan vegetaran tablon. Ĝin partoprenis komence 7 personoj; sed la nutrajoj estis tiom allogaj, ke poste 32 personoj daŭre manĝis vegetare.

Mortis en Onex apud Ĝenevo (Svisujo) Paŭlo Ivanoviĉ Birjukov, la 10. 10. 31, la sekretario kaj bibliografiisto de L. N. Tolstoj. En Mezazio (Sovjetunio) mortis, 74-jara, Ivan Miĥajloviĉ Tregubov, kiu siatempe, sub cara reĝimo, helpis kune kun Birjukov, Ĉertkov kaj Tolstoj la Duĥoborojn, kiam ili volis elmigri el la rusa regno.

Manterkulturistoj: Rusaj manterkulturistoj deziras ligiĝi kun eksterlandaj manterkulturistoj per korespondado kaj per interŝanĝado de iuj verkoj rilatantaj al manterkulturado. Adreso: tiu de nia sekretario de Moskvo.